管楽器奏者のための
ブレステクニック

執筆：有吉尚子
聴く耳育成メソッド主宰講師/クラリネット奏者

目次

・はじめに：自分に合った奏法を探す/p.3~4

・自己紹介/p.5~6

・身体の動かし方と音質の関係/p.7~9

・ヒント1：良い姿勢ほど吹きにくい？/p.10~12

・ヒント2：運指のために息を使う/p.13~14

・ヒント3：きれいなタンギングのコツ/p.15~16

・知った知識を実際使えるスキルに/p.17～18

・実際に体験したい方へ/p.19～

© 2023 聴く耳育成協会

はじめに：自分に合った奏法を探す

管楽器を演奏していると
「音色をもっと良くしたい！」
「こんな音で演奏したい！」
そういう願いが生まれてくるのは
自然なことでしょう。

そんな時には「良い音にする特効薬はこれ！」という
手っ取り早くて簡単なアイデアを探したくなるかもしれません。

でも、残念ながら誰にでもどんな場面でも有効な都合の良い方法
なんて世の中には存在しません。

骨格も筋力も性格も考え方も思考習慣も経験も全く違う個人個人
全てに必ず当てはまる理論など存在しないのです。

「有名な奏者が言ってたから」
「偉い先生に勧められたから」

そんな理由で選ぶ自分に合わない奏法でも、
若いうちは気合いと筋力で押し切って
なんとかなるかもしれません。

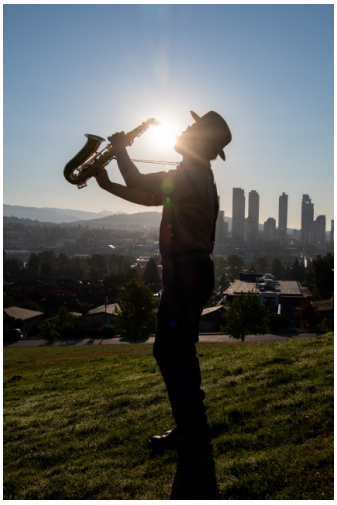
それでも本来の構造に反した身体の使い方は負担がかかります。

© 2023 聴く耳育成協会

初めはほんの微かな違和感も、
長年続けるうちには痛みや不具合などのトラブルに
発展してしまうことだってあるかもしれません。

やはり遠回りなようでも一人一人違った体格構造であることを知り、
その人に合う方法を探すということが長く健康に、
そして楽しく演奏を続けるためには大切です。

それにはあなたのことを一番よく知っていて
大切に思っているはずの**あなた自身**が
日々の練習や日常生活の中で心身の状態に注意を払うことが
最も効率が良くセルフコントロールの精度も高くなります。



自分で心身の状況に気付くことができたり
奏法を検証できるようになれば、
心と身体が快適に使えるだけでなく
倍音が豊かに鳴り出したり
音色や表情のコントロールが
しやすくなったりするものです。

この冊子では情熱を持って演奏に向き合う方が
長く健康に楽しく音楽を続けていくために、
先生やトレーナーに任せきり頼りきりにするのではなく
自分自身で心と身体を見つめていく方法をお伝えします。

ぜひこれからの演奏やレッスンに役立ててくださいね！

© 2023 聴く耳育成協会

自己紹介：有吉尚子/クラリネット奏者

わたしがアレクサンダーテクニークと
出会ったのは音大を終え大学院を出て４年目、
演奏やレッスン・講習会などを
すでに行っていた頃でした。

当時SNSで演奏と心身の仕組みの関係についての投稿を目にして、
「何だか面白そうだからちょっと試してみよう！」と思い
目黒のボディチャンス・スタジオを訪ねたのがきっかけです。

それまでは別段普段の仕事では演奏や身体や思考のことで
特別困っていたことは無いと思っていました。

ところがなんとなくの興味本位で受け始めたレッスンによって

・思ってもみなかった奏法のクセを発見したり

・身体の動かないと思い込んでいた部分が
　動かせるとわかったことで呼吸法が変わったり

・「痩せてるから鳴らないんだ！」などと過去にどこかで
　耳にしたことをそのまま信じていたけれど、
　振動と身体の関係について知って鳴らし方がわかったり

面白いことがたくさんで夢中になってるうちに
教師資格を取ってしまいました。

© 2023 聴く耳育成協会

わたし自身は実際に学んでみてこんなことが役立ちました。

・今までに受けたレッスンの先生が伝えたかったことの
　真意が推測できるようになった

・自分が体験したことのない悩みを相談されても身体の仕組みから
　客観的に考えてレッスンができるようになった

・調子が良い悪いなどの波をコントロールできるようになった

何となく調子が悪いけど原因が皆目見当もつかない、
というようなことが無くなったのは演奏活動を行う上でも
とても助かっています。

今の日本ではまだまだ限定的にしか
知られていないアレクサンダーテクニーク。

ぜひこの面白さと有用性をたくさんの方にシェア
できたらと思ってこの冊子を書いています。

【著者プロフィール】有吉尚子 クラリネット奏者/聴く耳育成メソッド主宰講師

洗足学園音楽大学卒業、同大学院修了。
クラリネットを大浦綾子、高橋知己、千葉直師の各氏に、室内楽を平澤匡朗、板倉康明、岡田伸夫の各氏に師事。 受講料全額助成を受けロシア国立モスクワ音楽院マスタークラスを修了。 及川音楽事務所第21回新人オーディション合格。
2010年より親子で聴けるコンサート
「CLARINET CLASSICS」～クラシック音楽の聴き方～をシリーズで行う。
2015年、東京にてソロ・リサイタルを開催。
オーケストラやアンサンブルまたソロで演奏活動を、またソルフェージュや音楽理論、アレクサンダーテクニークなどのレッスンや執筆、コンクール審査などの活動も行っている。
聴く耳育成協会代表理事。日本ソルフェージュ研究協議会会員。

© 2023 聴く耳育成協会

身体の動かし方と音質の関係

響かせ方や音質は吹き方の問題だと思われることが多いですが、
どんなに吹き込み方やアンブシュアなどを変えても
なかなか好きな音にならない、ということも少なくないでしょう。

実は音質はブレスの吸い方とも大きく関係しているのです。

ブレスというとどれだけたくさんの空気を
短時間で吸えるかということにフォーカスされがちですが、
実際は空気を吸う動きの「質」が音色を左右しています。

そもそも人間の呼吸機能は管楽器演奏のためでなく
酸素を身体に取り込む生命維持のためのシステムです。

それなのにどう空気が入るかということ抜きに
吐くことだけを考えても片手落ちです。

どういうことかというと、
空気が肺に入ってくるためには、
まず肺の中から空気が出ていく動きがあって
その反射作用として吸気が起きるから。

たとえば息を吹き込む時に働くお腹周りの筋肉は、
人体に備わったシステムとして自然に吸う時には働きません。

触ってみればわかりますが、安静時に息を吸う場合には
お腹は柔らかいままでしょう。

© 2023 聴く耳育成協会

それでもわたしたち管楽器奏者は息を吸うときにも
お腹周りで何かしようとしてしまいがち。

実際に息を吸う時には、
吐くための働きをするお腹周りの筋肉に
できることは何もありません。

つまりブレスのときには
お腹は緩み休んでいる必要が
あるということです。

それなのに吸う時にも吐く時の筋肉が働いたままになっていては、
吸う動きを邪魔します。

それでは空気が満足に肺に入ってこない原因になってしまいます。

空気がきちんと吸えなければ良い音は出せません。

また、生命維持のための空気が入ってくる動きを邪魔すれば
身体の隅々に酸素が届かずが苦しくなり、
力んで固まることにもつながるでしょう。

身体がそもそも持っている自然なシステムの働きを
邪魔せず活用すること、まずはこれを頭に置いておきましょう。

具体的には長いフレーズの前のブレスでは
一度吐いてから改めて吸うようにするなど、
人体が自然に行っている呼吸のシステムを
活かすことを考えていくのがおすすめです。

© 2023 聴く耳育成協会

ブレスが音に影響する理由としてもう一つは、
吸気に必要のない筋肉が無駄に働いて
力んでいると楽器から身体に伝わってくる
振動を止めてしまうことが挙げられます。

ブルブル震えてるものを手でギュッと握れば、
ブルブルの動きは止まったり
弱くなったりするでしょう。

音質は身体にどう振動が伝わってどう共鳴するかに関係するので、
身体が振動しにくければ音も思うように鳴らなくなってしまいます。

筋肉が硬くなって力んでいれば身体に振動が伝わりにくくなるので
結果として音は硬く響きにくくなってしまうのです。

この呼吸に関わる例のように、
より良い演奏をしたいと思うのであれば
身体の構造と働きを理解することはとても役に立ちます。

また人間の心と身体について理解することは、
演奏だけでなく日常生活すべての動作においても
快適にするための助けになるものです。

様々な場面で使えてとても便利な
アレクサンダーテクニーク。
他にも演奏をより良くするためのヒントがたくさん見つかります。

この冊子ではその中から３つを、順番に見ていきましょう！

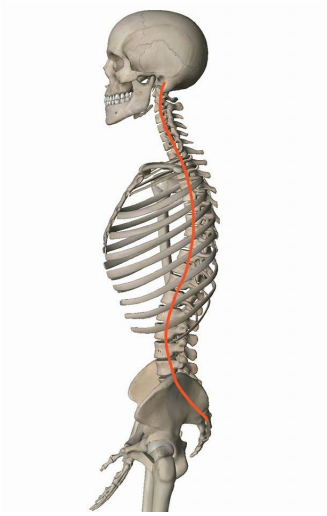
© 2023 聴く耳育成協会

ヒント1：良い姿勢ほど吹きにくい？

演奏のために都合の良い姿勢とは、どのような姿勢でしょうか。

実は「気をつけ！」のような姿勢が良いと思って
・胸を張る
・背筋をまっすぐ
などを心がけるとブレスの邪魔をしてしまいます。

どういうことかというと、
胸を張る時には肩甲骨など
腕構造を後ろに引っ張りがちになり、
背中をまっすぐと思うとムダに腰や背中を反らすことが多いもの。



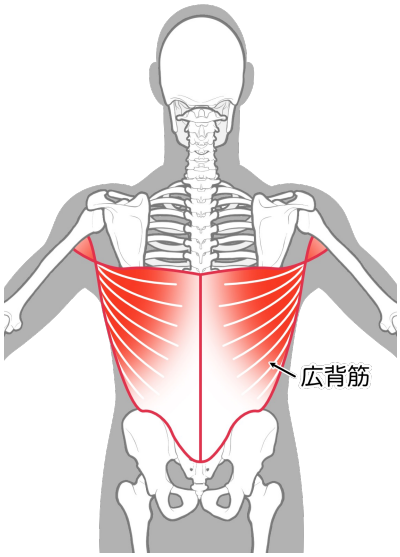
本当は腕は食べ物を口に運ぶため
後ろではなく前側で動く構造であり、
背骨はカーブしているのが
人体が正常に働くための状態です。

この例に挙げた腕を後ろに引っ張ったり
腰を反らしたりというのは人体の構造に
反していて身体に無理な負荷がかかるというだけでなく、
ブレスを妨げる動作でもあるのです。

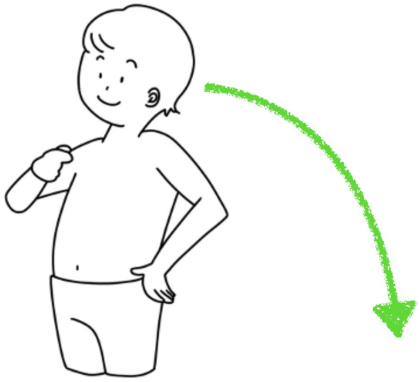
詳しく解説していきましょう。

© 2023 聴く耳育成協会

まず腕について。



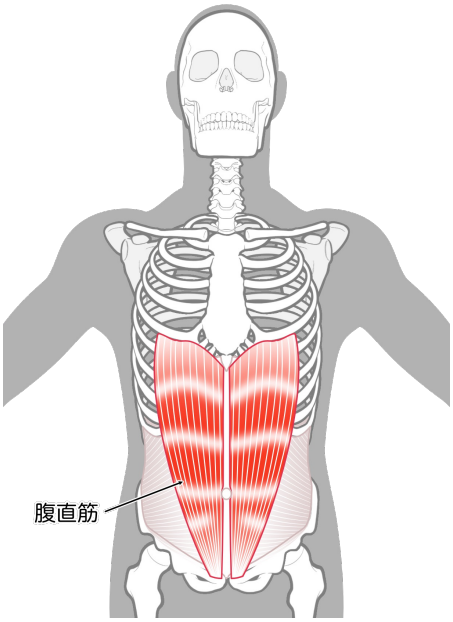
この腕を後ろに引っ張る筋肉は広背筋と言って
背中に広くついているので、
腕を引っ張るために力んでいると
息を吸い込むときに動きたいはずの
肋骨や胴体の脹らみを制限してしまいます。



次に腰を必要以上に反らすことについて。

腰を反るということは
上体が後ろへ重心を傾けるということです。
そのままだと後ろへひっくり返ってしまいます。

ひっくり返らないようにするには、
どこかの筋肉が頑張って
胴体を引っ張り戻さなければなりません。



このときに胴体を引っ張り戻すのが
お腹側についている腹直筋。

この腹直筋は息を吸うときには
お腹周りのふくらみを邪魔しないように
柔らかくゆるんでいたい筋肉です。

ゆるんでいたいときに上体を引っ張り戻すというお仕事を
すでに行っていては縮んでこわばっている状態なので
ブレスには邪魔になってしまいます。

© 2023 聴く耳育成協会

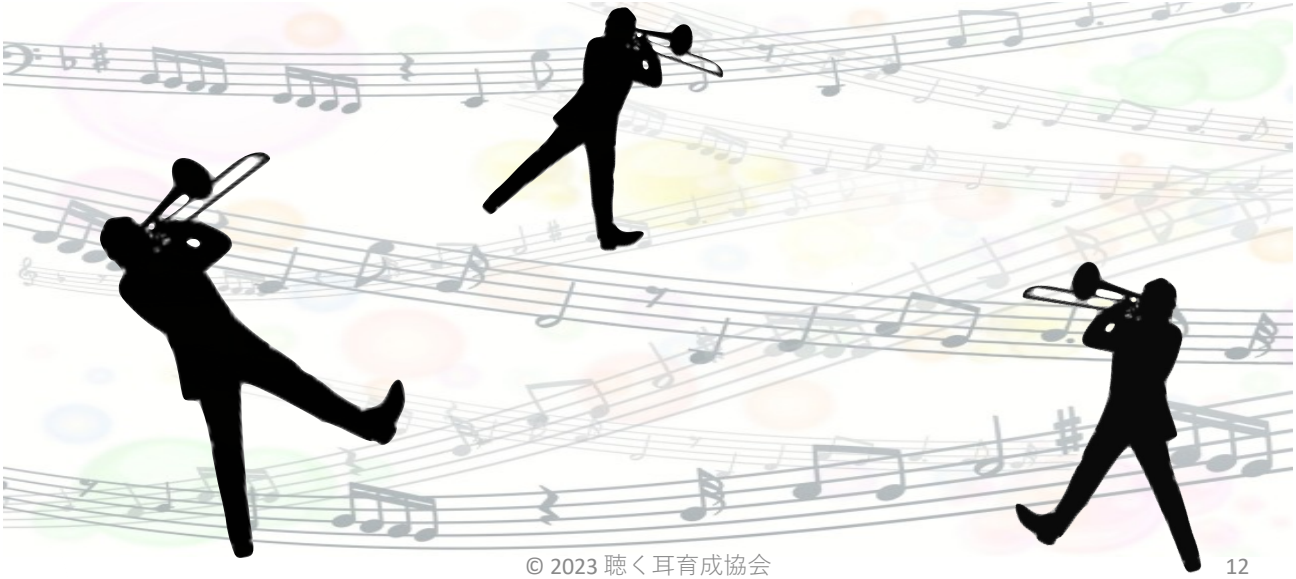
また、息を吐くときには
胴体回りの筋肉が柔軟に働いて
息を外へ送り出したいもの。

それなのに胴体回りの筋肉が
すでに上体のバランスを引き戻すということをして
働いていては息を吐くために充分作用することができません。

腰を必要以上に反ると吹きにくいし吸いにくい、
というのはそういう仕組みで起こります。

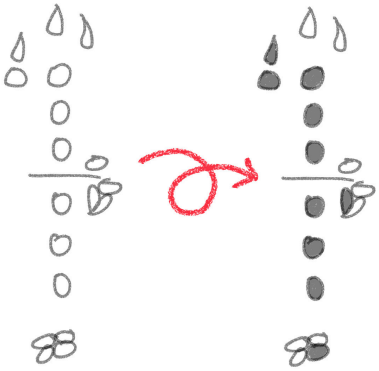
気をつけの姿勢と呼吸なんて一見関係なさそうな動作が
お互いに関連しているというのは人体の不思議ですね。

試しに意図的にムダに反って吹いたりやめてみたり、
腕を極端に後ろに引っ張って胸を張ったり戻したりして
音の違いや吹奏感の違いを比べてみると
発見が多くて興味深いものですよ！



© 2023 聴く耳育成協会

ヒント2：運指のために息を使う



指を少なく押さえる運指から
たくさん押さえる運指に進む時、
指はきちんと動いているのに
うまく音が出なかった経験はあるでしょうか？

「次の音は一気にたくさん指を押さえなきゃならないから、
　気合いを入れて・・・えい！」
とやったのにスカッと音を外す、
初めて運指を覚えていく頃や
複雑な音形に夢中になっている時に
起こりがちなトラブルです。

これは引き起こしたい結果に繋げるために
必要な動作がどんなものなのかが
頭の中で整理されていないことが原因です。

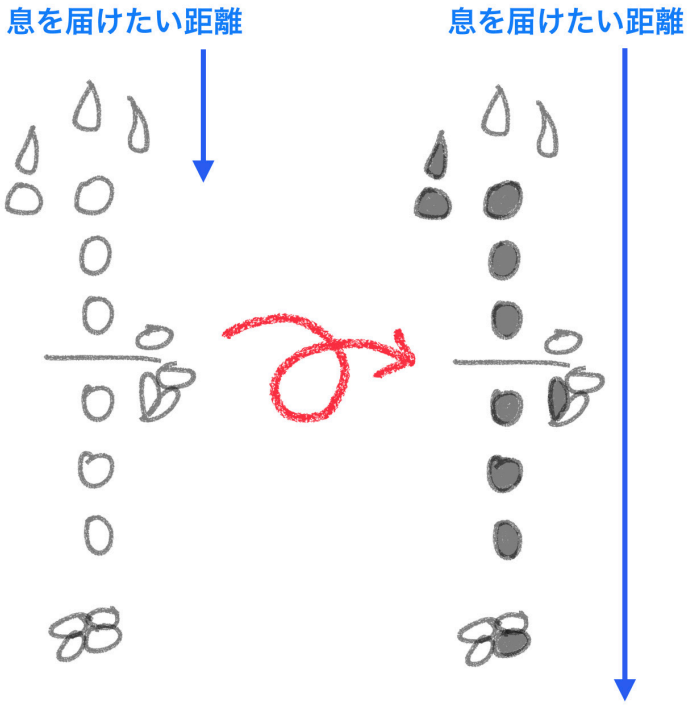
「えい！」の時に指を動かすと同時に全身に力を入れて
身体を固めてしまうことで指も思ったように動きにくくなっている
というケースはわかりやすいでしょう。

また全身を固めると息のコントロールも不自由になって
しっかり吹き込めなくなってしまいます。

これが指だけ正しく動かしてもきちんと音が鳴らない理由です。

© 2023 聴く耳育成協会

指を少ししか押さえなくていい運指から
たくさん押さえなければならない運指に移るときには、
管の長さが変わるので
息の抵抗感も変わってきます。

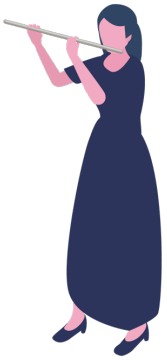


管楽器は全ての音を
それぞれの音に見合った
息とアンブシュアで吹かないと
楽器がきちんと鳴りません。

前の音に比べて
より吹き込む必要がある時に
身体を固めて吹き込みにくい
動作をしてしまっていたら、
指だけ上手く行ってもちゃんとした音にはならないでしょう。

これは押さえにくいキーを押さえたり音域が遠くに離れるようなときにも同じことが言えます。

そういう場合は、
前の音から次の音に行く時に必要な動作が
何なのかをゆっくり確認しながら
行ってみるのがおすすめです。



必要なことを整理するのを面倒がってとにかく気合いを入れてみても
邪魔になることがセットで起きてしまっていたら逆効果。

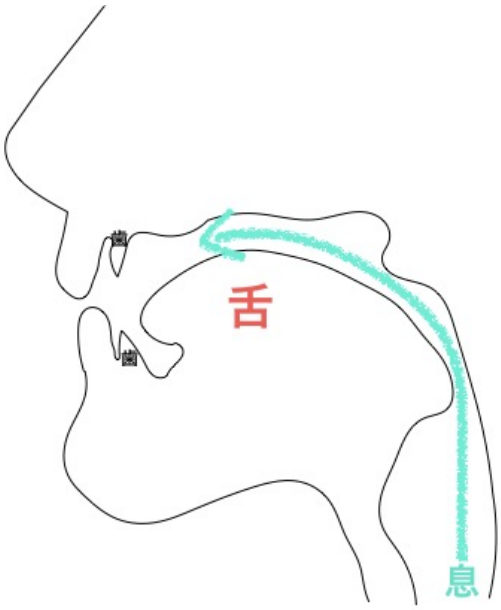
何をしたくてそのためにどんな動作が必要か、
一度立ち止まって確認することは近道になるものですよ！

© 2023 聴く耳育成協会

ヒント3：きれいなタンギングのコツ

タンギングというと舌をどう突くかと考えがちかもしれませんが、
実際のタンギング作業は流れている息と振動を舌で一度止めて、
次に息の圧力で振動を再開させるという動きです。

当たり前のことですが、
舌がどんなに速く動いても
息が流れていなければ
音は出せません。



「ゆっくりならできるけど
テンポが速くなると
舌が追いつかずもつれてしまう」

という場合に多いのは舌を動かすことに気を取られすぎて
息の流れがおろそかになっているケース。

実は速いタンギングになるほど
息のスピードがより必要になってくるのです。

タンギングのときには舌だけでなく
同時に息のことも注意してみましょう。

© 2023 聴く耳育成協会

付け加えると、息の流れる圧力が高ければ舌の筋肉を
使って舌をひっこめるだけではなく、
息の流れ自体も舌を離す動きをサポートすることができます。

息の勢いを使ってリードや上顎に付いている舌を吹き飛ばす動き
としてタンギング後の発音を助けるのです。

舌の筋肉だけで引っ張ったり押し出したりを繰り返せば
それぞれの動きが少しずつ重複しあって
いつしか同時に起き始め、
「引っ張りながら押し出す」
という矛盾した動作になることも。

そうすると疲れるし、もつれてきます。

反対に、息の圧力によって舌がリードや上顎から離れるなら
二つの動作が拮抗してしまうトラブルが起きにくくなるので、
結果としてもつれにくくなります。

テンポが速いフレーズの方がゆっくりなフレーズよりも
タンギングがしやすいことがあるのもそれが原因で、
速いテンポなら勢いに乗って息を流し続けていられるけれど、
テンポが落ちると息のスピードも一緒に落ちてしまう
ということが起きがちです。

ここぞという時にはビビって息の圧力を弱めるのではなく
思い切ってたくさん吹き込んでみるというのも一つの方法ですよ。

© 2023 聴く耳育成協会

知った知識を実際使えるスキルに

ここまでより良く演奏するためのことを色々見てきましたが、
知識を得ただけでは意味がありません。

次の段階ではその知識を
演奏に活かしていきましょう！

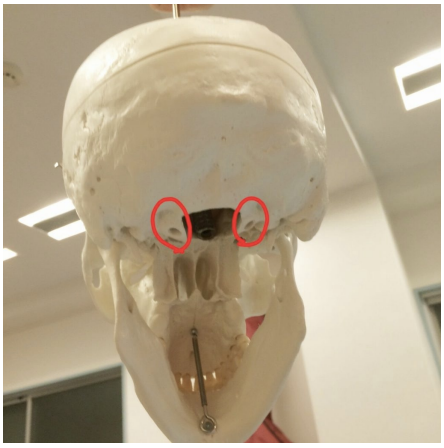
そのための大切なポイントは、
人間の身体のシステムが上手く働くために、
余計な邪魔をしないこと。

わたしたちは日常で身につけた色々なクセや習慣で
ついついやりたいことにつながる動作だけでなく
やりたいことを制限するような動作も行ってしまっていることが
意外にも多いのです。

それに呼吸に代表されるような何か意図しなくても
生きるために自動で起きている動きもたくさんあります。

身体を思ったように動かすのは
「何かをする」
という意図だけでなく
「余計なことをしない」
というのも大きなポイントです。

© 2023 聴く耳育成協会



そして余計なことをせずに
やりたいことをより良く行うための
要になってる身体の部分が
頭と首の関節（AO関節）です。

この身体の仕組みを活かして
望むことを思った通りに行うために、
身体の動きや思考についてのサポートをすることが
アレクサンダーテクニーク教師の仕事です。

体験してもらうだけでなく必要な人に届くように
こうやって情報を公開するのもその一つだと思っています。

これを読み終わったらまずはやってみてくださいね！

実際にやってみて、
音が変わったり吹き心地が快適になったりしたら
それは使えるスキルになっていきます。

そうなったら周りの音楽仲間にも
どんどん教えてあげてください！

もしも試してみてもわからないことがあったり
どう取り入れたらいいか迷ったりしたときには、
レッスンでご相談ください。

**健康で快適に楽しく自分の思った通りの音楽を
続けられる方が一人でも多くなれば良いなと願っています。**

© 2023 聴く耳育成協会

聴く耳育成メソッド

長年の経験はあるけど自分の音楽に確信が持てない、
努力はしているのにプロとは何かが違う・・
そんなアマチュア奏者が、
レッスンの先生や指揮者に頼り切りにならず
自分で音楽の方向性や歌い回しを考え思い通りの音楽を
自信を持って表現できるようになるのためのレッスンです。

楽譜から音符の並びだけでなく
作曲家が込めた想いを読み取る方法を学ぶ
「楽典＆アナリーゼ」

楽器演奏をより快適に効率的にするための
心と身体の仕組みと使い方を知る
「アレクサンダーテクニーク」

音楽的な耳の使い方とはどういうものかを知って
より良く音でのコミュニケーションを取るための
「ソルフェージュ」

という演奏の基礎スキルである３本柱を
まとめて学ぶ機会を提供しています。

まずは無料のメール講座で学んでみてくださいね！

メール講座
～スキマ時間で確実に上達する～
【管楽器プレーヤーのための練習テクニック】
https://open-eared.com/mail_course/

© 2023 聴く耳育成協会

2023年04月25日発行
著者 有吉尚子
発行所 聴く耳育成協会
〒166-0003東京都杉並区高円寺南2-37-14クレシェンド高円寺403
(販売・ライセンスについてのお問合せ)
info@open-eared.com

本教材、および収録されているコンテンツは、
著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、
購入・ダウンロードされたコンテンツは、
あなた自身のために役立てる用途に限定して提供しております。

教材に含まれているコンテンツを、その一部でも、
書面による許可（ライセンス）なく複製、改編するなどして、
またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、
オークションやインターネット上だけでなく、
転売、転載、配布等、いかなる手段においても、
一般に提供することを禁止します。

引用、転載、教育を希望する場合には
別途ライセンス契約が必要となります。